

Ashihara Karate Sønderborg

www.ashihara-sonderborg.dk



Børnepensum

Mål for børneholdet:

- **Bevægelse og afstandsbedømmelse:** udnyttelse af bevægelser (tilbage eller til siden) og afstand for at komme ud af modstanderens angrebsfokus.
- **Forståelse af modstanderen og egen balance:** placering af knæ, hofte og kroppen i forhold til modstanderen samt fremtvinge modstanderen til åbninger og ubalance.
- **Udnyttelse af hele kroppen for frembringelse af kraft:** For eksempel; kraften i slag og parade kommer ikke kun fra armen men starter fra ben der sætter hoften i gang som sætter arm i gang og det hele afsluttes samtidigt.

Bælte grad	Tema	Tekniker	Ido Kihon/Sabaki	Kata	Fokus
Hvid	Tekniker	Mae geri, mawashi geri gedan og chudan, tsuki, soto uke, gedan barai og jodan uke			Basic tekniker. Forståelse for brug af hofter
Rød		Yoko geri, Kansetsu geri, hiza geri og mawashi geri jodan. Uraken og albue-teknikker			Bedre forståelse for brug af hofter. Simple kombinationer
Rød med blå	Bevægelser	Maki komi nage. Sune uke og shuto uke.	Ido kihon: tsuki	Shoshin 1	Kombinationer. Forståelse for kampafstand og shoshin bevægelser (tilbage og frem)
Blå		Hook og uppercut. Ushiro geri og kake geri. Cutting kick.	Ido kihon: Basic sparke	Kihon 1	Kombinationer. Forståelse for kihon kata bevægelser (komme ud til siderne).
Blå med gul	Positionering	Ushiro mawashi kake geri.	Ido kihon: Baglænsspark	Shoshin 2	Forståelse for positionering
Gul		Positioner 1, 2, 3 ,4.	Sabaki: Tori: mae geri eller tsuki, Uke: Frit position 3 og 4	Kumite 1	
Gul med grøn	Kast	Maki komi nage og ura nage.	Sabaki: Tori: Gedan mawashi geri, Uke: Sune uke + maki komi nage	Nage 1	Forståelse for modstanderens balance og positionering af sig selv og modstanderen
Grøn		Maki komi nage og ura nage. Stopping	Sabaki: Tori: Gedan mawashi geri, mae geri eller tsuki, Uke: Frit + kast	Nage 2 og Kumite 2	